

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
II Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**16 травня 2016 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2016**

<i>М. С. Лежнюк</i> <b>ПОКАЗНИКИ ЕЛЕМЕНТАРНИХ ФОРМ ПРОЯВУ ШВИДКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ .....</b>	53
<i>Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов</i> <b>ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ЖИТОМИРЩИНИ .....</b>	56
<i>Д. В. Майковець, А. М. Ляшевич</i> <b>ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА .....</b>	62
<i>Д. О. Маринич, Н. М. Корнійчук, А. А. Гирина, Г. І. Ямкова</i> <b>ВИЗНАЧЕННЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА .....</b>	66
<i>Я. О. Матвійчук, С. М. Грищук</i> <b>ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ .....</b>	72
<i>О. Мухаревич, І. Я. Томашевський</i> <b>СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТОК .....</b>	77
<i>І. Ю. Охрімчук, І. С. Чернуха</i> <b>ВПЛИВ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ НА ГЕПАТОБІЛІАРНУ СИСТЕМУ СПОРТСМЕНА .....</b>	81
<i>Я. Панчук, М. П. Саранча</i> <b>ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ .....</b>	84

## **ПЕРШІ КРОКИ РОЗВИТКУ І СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ЖИТОМИРЩИНИ**

*Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто перші кроки розвитку і становлення фізичної культури і спорту на Житомирщині. Робота містить інформацію щодо створення і діяльності перших спортивних товариств та організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах Волинської губернії.

**Постановка проблеми.** Олімпійська освіта – один із ефективних шляхів розвитку олімпійського руху та гуманізації всього суспільства [2].

В історії суспільного розвитку важлива роль формування фізичних та психологічних якостей людського роду завжди належала фізичній культурі та спорту. Вони сприяли вихованню фізичної, розумової та психологічної гармонії людської особистості [1, 5].

**Аналіз останніх досліджень.** Питання необхідності популяризації та розвитку олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників В.М.Платонова (2010-2012), М. М. Булатової (2010-2014), С. Н. Бубки (2011-2014), В. М. Єрмолової (2011-2013).

Перші результати дослідження історії розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині викладено у

працях І. П. Опанащука [5], які лягли в основу створення галереї спортивної слави Житомирщини. Пізніше вивчення даного питання продовжили Р. Ф. Ахметов [1], Т. Б. Кутек [4], Г. П. Грибан [3]. Однак, вивчення історії олімпійського руху та збереження спортивних традицій Житомирського краю потребує подальших досліджень.

**Мета** – вивчення і збереження спортивних традицій, популяризація і накопичення знань про історію виникнення та розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз літературних джерел з історії розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині.
2. Збір інформаційних та документальних матеріалів.
3. Опис зібраного матеріалу та розподіл за хронологією.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних джерел, збір інформації, документальних матеріалів та їх систематизація, обробка документальних і архівних матеріалів.

**Результати досліджень.** Історія фізичної культури на Житомирщині сягає корінням у той період, коли вся культура і розумова діяльність людини обмежувалась безпосереднім забезпеченням умов існування. Ключову роль у цей період відігравало мисливство. Використання знарядь праці з метою полювання вимагало нових навичок рухів, збільшення сили, швидкості, витривалості та рухової активності. Використовувані при полюванні стрибки через перешкоди почали самостійно розвиватися. З'явилися синтезовані форми бігу на відстань, стрибків, танцювальних і металевих рухів [1].

Сучасні види фізичної культури і спорту в нашому краї почали розвиватися тільки у минулому столітті. Економічна й культурна відсталість Волинської губернії, центром якої з 1804 року був Житомир, зумовлювала мізерний рівень розвитку фізичної культури й спорту. Волинська губернія з тримільйонним населенням не мала жодного капітального спортивного спорудження.

М'ячі для гри в – лапту робили з шерсті, яку змочували водою і катали між долонями. Футбольні м'ячі набивали тирсою або соломою. Усі ігри та розваги з весни до осені проводилися під відкритим небом [5].

Перші спортивні гуртки на Волині виникли у другій половині XIX століття. Волинська губернія тоді займала територію Волині, у південно-західній частині імперії, на північному заході українських земель, на території сучасних Рівненської, Волинської, більшої частини Житомирської, а також північних частинах Тернопільської та Хмельницької областей.

За період від дня заснування першої чоловічої Житомирської гімназії з 1833 року не було проведено жодного спортивного заходу. Як правило, гімнастику викладав вчитель давніх мов. Внаслідок того, що на уроках в основному займалися стройовою підготовкою, то пізніше на допомогу викладачу давніх мов і гімнастики запрошувались молодший унтер-офіцер і барабанщик. У 1872-1873 навчальному році гімнастика проводилась у першому і третьому класах два рази на тиждень, у другому, четвертому, п'ятому й шостому – по одному, а у підготовчому класі – тільки на перерві. До 1873-1874 навчального року на уроках гімнастики займалися вільними вправами й маршируванням (підготовча гімнастика). Потім з четвертого класу почали проводити гімнастику на снарядах. Уроки з гімнастики у шостих – восьмих класах були лише для бажаючих. У поодальшому, майже всі уроки гімнастики були винесені на велику перерву.

Архівні документи свідчать, що у листопаді 1893 року було організовано перше спортивне товариство – товариство велосипедистів-любителів, яке діяло до 1915 року. Про створення товариства велосипедистів-любителів вийшла й замітка в газеті «Волинь» від 1.12.1893 р. З жовтня 1897 року розпочало свою діяльність Волинське товариство полювання, яке пропрацювало до 1917 року. У 1898 році організовується Волинська округа імператорського російського товариства спасіння на во-

дах. Дане спортивне товариство працювало до 1916 року. Любителі бігу у квітні 1900 року організували товариство любителів бігового і рисистого спорту, яке діяло до 1916 року. Через 7 років, у серпні 1900 року, було організовано товариство сприяння виховання дітей із відділом захисту дітей, яке пропрацювало до 1912 року. У 1907 році у Житомирі було створено товариство любителів фізичних вправ. П'ять років воно працювало і залучало до рухової діяльності людей, які вже тоді оцінили для себе величезну роль фізичних вправ для життєдіяльності і зміцнення здоров'я. Прихильники полювання згуртувалися у товариство любителів Правильного полювання, яке організували 17 червня 1908 року (діяло до 1917 року). У 1908 році розпочало свою діяльність товариство опіки бідних дітей при Волинському громадському училищі Талмуд-Тора, яке також працювало до 1917 року. 24 жовтня 1909 року ознаменувалося відкриттям Радзивілівського шахового збору, який ставив за мету – надати можливість своїм членам, їх сім'ям і гостям вивчати шахову гру теоретично і практично, розповсюджувати її, служити центром згуртування. У 1912 році було організовано спортивний клуб «Макабі», який діяв до 1919 року. Архівні документи та спогади ветеранів спорту свідчать про те, що перша футбольна команда єврейського клубу любителів футболу «Макабі» була організована у 1912 році. Згодом утворилось ще ряд футбольних команд, які не мали ні статутів, ні спортивних майданчиків. Робітнича молодь грала на вулицях та пустирях.

Особливу роль у розвитку фізичної культури на Волині відіграло відкриття 2 вересня 1910 року Волинського гімнастичного товариства – Сокіл. Рух – «Сокіл» виник у Чехії в м. Прага і пов'язаний з боротьбою слов'янських народів, перш за все чехів, за культурну автономію, а у перспективі – за національну незалежність. Ідеї товариства «Сокіл» дуже швидко поширилися в Україні. Слідом за Житомирським товариством, яке на початку своєї роботи нараховувало всього 34 чоловіка,

гімнастичні відділення – Сокіл були відкриті у 1911 році в селі Квасиліві Ровенського повіту, в якому займалось 42 чоловіка. 11 липня 1911 року газета – «Жизнь Волини» писала: «По-видимому правление Сокола решило энергично заняться своим делом. Было бы весьма желательно, чтобы лица, явно понимающие всю важность физического развития нашей дряблой молодежи, пришли бы обществу на помощь». Пізніше гімнастичне товариство – Сокіл було утворене у Здолбунові та місті Рівне. Першим головою Волинського гімнастичного товариства «Сокіл» був Іван Оніфоросович Чехлатов. Начальником (інструктором) Волинського гімнастичного товариства «Сокіл» був Максиміліан В'ячеславович Фреліх – викладач гімнастики I та II Житомирських чоловічих гімназій (1910–1915 рр.) [3].

У гімнастичному товаристві «Сокіл» було організовано групи хлопчиків та дівчаток, а також жіночі групи з якими працювали інструктори товариства. Одним із них був Стефан Франц-Антонович Томан (Крошня Чеська). Ось, що писала «Вольнская почта» 12 листопада 1912 року: «Музыкальному вечеру предшествовали гимнастические соколиные упражнения учениц под руководством господина Фредиха, своим прекрасным исполнением гимнастических приемов ученицы вызвали общее одобрение присутствующих». Місцем проведення занять Волинського гімнастичного товариства «Сокіл» була друга чоловіча гімназія по вулиці Пушкінській (сьогодні біологічний факультет ЖДУ імені Івана Франка).

У 1921 році Волинське гімнастичне товариство «Сокіл» очолив Ярослав Іванович Гоушка. Головою Овруцького гімнастичного товариства став Сергій Іванович Іванов – чемпіон і рекордсмен Волині в штовханні ядра та метанні диска (1928 р.). Гімнастки Волинського товариства «Сокіл» неодноразово влаштовували показові виступи на спортивному майданчику Житомирського педагогічного інституту, де збиралося багато прихильників фізичної культури і спорту. Прогресивна громад-

ськість розуміла важливу роль утворення таких товариств. Вони служили базою для формування світогляду, зміцнення суспільства та його ланок, у яких знаходили відображення національна єдність і фізична працездатність.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать, що перші основні етапи історії розвитку та становлення фізичної культури і спорту на Житомирщині були описані у працях І. П. Опанащука [5].

Встановлено, що даний напрямок має досить широкий спектр для досліджень і потребує більш детального вивчення з метою збереження і примноження історичних традицій, популяризації і накопичення знань про історію олімпійського руху на Житомирщині.

Олімпійський рух, гасло якого «Швидше! Вище! Сильніше!» міцнішає і розвивається. Історію розвитку фізичної культури і спорту Житомирщини дописуватиме ще не одне покоління спортивних працівників (І. П. Опанащук, 2011) [5].

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення історії розвитку фізичної культури і спорту Житомирщини в період з 1930-1944 років.

### Література

1. Ахметов Р. Ф. Традиції історичного розвитку фізичної культури і спорту на Волині – Житомирщині / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 13. – С. 98–105.
2. Булатова М. М. Олимпийские игры. 1976–2012 / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – 506 с.
3. Грибан Г. П. Історія гімнастичного товариства «Со-кіл» на Волині / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 108 с.
4. Кутек Т. Б. Історія виникнення волейболу на Житомирщині / Т. Б. Кутек, Ю. Ю. Литвинчук // Студентська спортивна наука – 2014 : зб. наук. праць



IV студ. наук.-практ. конф. – Житомир : Рута, 2014. – С. 88–90.

5. Опанащук І. П. Золоті сторінки спортивної Житомирщини : монографія / І. П. Опанащук. – Житомир : Полісся, 2011. – 254 с.